Wiadomości Sokole

Okręgu III. Dzielnicy krakowskiej.

Wychodzą w miarę potrzeby.

Nr. 2. Tarnów 21 stycznia 1926 r. Rok II.

DZIAŁ URZĘDOWY

L. 16. Tarnów, 17 lutego 1926.

OKÓLNIK Nr. 2.

W myśl programu zlotowego, uchwalonego przez Zarząd Dzielnicy w Krakowie, zamieszczonego w niniejszym numerze w Dziale Dzielnicy krakowskiej, obowiązane są Gniazda do tutejszego Okręgu należące ćwiczyć:

Druhowie:

1) Lance.
2) Maczugi.
3) Cztery obrazy ćwiczeń wolnych dha Fazanowicza.
4) Musztrę wojskową na rowerach, a nie rej.
5) Ćwiczenia na przyrządach, jak: drążek, poręcze, koń, kozioł, kółka.
6) Lekką atletykę, jak: bieg na 100 m., bieg rozstawny 4 × 100 m., skok w wyż, skok o tyczce, rzut oszczepem, pchnięcie kulą, rzut dyskiem.
7) Piłkę nożną.

Druhinie:

1) Ćwiczenia wywijadłem trzcinowem (drugi obraz ze zlotu Grunwaldzkiego).
2) Ćwiczenia wspólne wolne układu dha Kozłowskiego.
3) Koszykówka.

Młodzież męska:

1) Ćwiczenia laską drewnianą.
2) Zabawy piłką.

Młodzież żeńska:

1) Ćwiczenia obręczą.
2) Siatkę i walkę narodów.

Ćwiczenia dla druhów ogłoszone są w dodatku technicznym Nr. 1 z roku 1926. Ćwiczyć się będzie tylko cztery obrazy (bez obrazów grupowych).

Ćwiczenia dla druhiń, młodzieży męskiej i żeńskiej otrzymają Gniazda wprost z Dzielnicy w najbliższym czasie.

Nadmienia się, że to jest ogólny zarys programu zlotu i że tenże może jeszcze w szczegółach być nieco zmieniony. Program zdaje się być obfitym, jednakowoż nie jest tak dużym, by go przez przeciąg blisko czterech miesięcy znakomicie nie wyćwiczono.

Dlatego wzywamy wszystkich naczelników Gniazd i członków gron nauczycielskich do natychmiastowej intenzywnej pracy, — w pierwszej linji nad elementarnem wyćwiczeniem druhów, druhiń, modzieży męskiej i żeńskiej dotyczącem wykonywania prawidłowych ruchów ramion, nóg i tułowia, a następnie zacząć dopiero ćwiczyć obrazy, gdy już elementa gruntownie przerobione i opanowane zostaną.

Zaznaczamy, że próba tutejszego Okręgu odbędzie się **w maju b. r. w Mielcu**, a to z okazji poświęcenia kamienia węgielnego pod sokolnię tamże i że tylko ci druhowie, druhinie i młodzież męska i żeńska zostanie dopuszczoną do udziału w zlocie krakowskim w czerwcu b. r., którzy zostaną na próbie jako nadający się do publicznego wystąpienia, zakwalifikowani.

Podczas próby ćwiczeń i zawodów będzie obecny delegat W. W. F. Dzielnicy krakowskiej.

Zarządy Gniazd, względnie naczelnicy, złożą Zarządowi Okręgu w nieprzekraczalnym terminie do końca kwietnia b. r. **raport**, ilu członków i w jakich ćwiczeniach udział weźmie, — jako też ile druhiń, młodzieży męskiej i żeńskiej stanie do ćwiczeń w Krakowie, a temsamem na próbę w maju b. r. w Mielcu.

O rezerwie ćwiczących należy pamiętać.

O mundurach czas najwyższy pomyśleć, a ci, którzy mają mundury, lub je nabędą, o ćwiczeniach lancą.

Maczugi powyciągać ze snu zimowego lub dać sporządzić nowe.

Przyrządów używać choćby codziennie.

CZOŁEM!

Witek, sekr. okr. **Zając**, nacz. okr. **Starostka**, wicepr. okr.

——:—:——

TOK LEKCYJNY

uchwalony na posiedzeniach Z. W. W. F. w dniach 2 i 3 stycznia 1926.

Tok lekcyjny jest to logicznie pomyślany układ grup ćwiczebnych, z których jedne mają znaczenie fizjologiczne, inne pozatem jeszcze wyłącznie znaczenie praktyczne.

Poniżej zamieszczony układ grup ćwiczebnych, podzielony jest na trzy działy, z których **pierwszy** obejmuje ćwiczenia wstępne, — dział **drugi** ćwiczenia właściwe, — a dział **trzeci** ćwiczenia końcowe.

DZIAŁ I. (Ćwiczenia przygotowawcze).

1) Ćwiczenia wstępne.

DZIAŁ II. (Ćwiczenia właściwe).

2) Ćwiczenia prostujące (skłon napięty).
3) Ćwiczenia ramion i górnego tułowia w zwieszeniach i podporach.
4) Ćwiczenia równoważne.
5) Ćwiczenia tułowia: a) mięśni karku, grzbietu i barków;
b) mięśni brzusznych.
6) Chody i biegi.
7) Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.
8) Ćwiczenia zaczepno-odporne.
9) Skoki.

DZIAŁ III. (Ćwiczenia końcowe).

10) Ćwiczenia końcowe.

OBJAŚNIENIE POSZCZEGÓLNYCH GRUP.

1) Ćwiczenia wstępne.

Ćwiczenia wstępne mają na celu przyspieszyć krążenie krwi i pobudzić organa do sprawniejszego funkcjonowania, jakoteż pobudzić ruchliwość stawów.

Ćwiczenia wstępne składają się:
z chodu, biegu krótkotrwałego i poskoków;
z ćwiczeń nóg, ramion;
z ćwiczeń szyji;
z łatwych ćwiczeń tułowia (mięśni tylnych, przednich i bocznych);
z trudnych ćwiczeń nóg;
z ćwiczeń oddechowych.

2) Ćwiczenia prostujące (skłon napięty).

Ćwiczenia te prostują kręgosłup w kręgach piersiowych, wypuklają klatkę piersiową i nadają kręgom większą ruchliwość.

Skłon napięty ćwiczyć należy dopiero od 16 roku życia, po uprzednim przygotowaniu ćwiczących.

3) Ćwiczenia ramion i górnego tułowia w zwieszeniach i podporach.

Ćwiczenia te mają na celu wzmocnienie ramion i górnej części tułowia; wyrabiają jednocześnie odwagę, sprawność, zręczność i przytomność umysłu.

Wykonuje się je: **Masowo,** t. j. całym oddziałem przy łatwych, nie wymagających ochrony, ćwiczeniach stosowanych, zwłaszcza dla początkujących, młodzieży i kobiet; oraz **pojedynczo,** w zastępach, pod kierownictwem przodowników.

4) Ćwiczenia równoważne.

Ćwiczenia równoważne, przy których całe ciało utrzymujemy na wąskiej podstawie, wzmacniają ośrodki nerwowe i wyrabiają koordynację ruchów.

Wykonuje się je: **Masowo** w kolumnie ćwiczebnej, w rzędzie lub szeregu i **pojedynczo** lub **zastępami** na kładkach lub łacie.

5) Ćwiczenia tułowia.

Cel: wzmacniają mięśnie karku, grzbietu, barków i brzucha.

Wykonuje się je: **masowo** na przyrządach samodzielnie lub z pomocą współćwiczących.

a) Mięśni karku, grzbietu i barku zapomocą ćwiczeń metodycznych, jak: opad w przód i w dół, igrzyska, pochody i biegi na czworakach; ćwiczeń stosowanych, jak: pełzanie, dźwiganie, noszenie przedmiotów i współćwiczących i t. d.

b) Mięśni brzusznych: skłony i opady w tył, podpory leżąc przodem i tyłem, podpory postawne zwieszone.

6) Chody i biegi.

Są to ćwiczenia, wzmacniające płuca i serce; powinno się je ćwiczyć na dworze, również w czasie chłodu; w sali gimnastycznej przy otwartych oknach.

Wykonujemy: chody zwykłe i ozdobne (reje, korowody), chody z ruchami ramion, nóg, obrotami i podskokami.

Bieg krótki i trwały. — Pląsy i tańce.

Uwaga: Po biegach, pląsach i tańcach należy stosować chód, dla uspokojenia oddechu.

7) Ćwiczenia naprzemianstronne tułowia.

Cel: wzmocnienie mięśni bocznych tułowia.

Wykonuje się je **masowo** lub **pojedynczo** jako ćwiczenia wolne, na przyrządach lub z pomocą współćwiczących.

Tu należą: Skłony w bok, zwroty tułowia, przerzuty bokiem, zwieszenia postawne bokiem, podpory zwieszone i postawne bokiem, postawy zwieszone bokiem, podpory leżąc bokiem i wolne (chorągiewka). — Rzuty. dyskiem, oszczepem, granatem, kulą i t. p.

8) Ćwiczenia zaczepno-odporne.

Cel: wyrobienie zmysłu zaczepności i samoobrony.

Tu należą: 1) Ćwiczenia z oporem współćwiczących i mocowania. — 2) Walka na pięści (boks), walka wręcz. — 3) Szermierka. — 4) Zapasy.

9) Skoki.

Cel: Wyrobienie kończyn dolnych.

Tu należą: Skoki wolne i skoki mięszane. Stosuje się je **masowo** w kolumnie lub **pojedynczo** w zastępach pod kierownictwem przodowników.

10) Ćwiczenia końcowe.

Cel: Uspokojenie organów.

Składają się z różnokierunkowych ruchów ramion, łatwych ćwiczeń tułowia, nóg i chodu ze śpiewem.

——:—:——

Uwagi: Każda lekcja gimnastyczna, w której przestrzega się prawidłowego toku lekcyjnego, składa się z ćwiczeń, które uzupełniając się nawzajem, wpływają dodatnio na wszechstronny rozwój całego ciała.

Lekcja gimnastyczna powinna być poprzedzona krótkiemi ćwiczeniami rzędowemi (musztrą).

Poniżej podaje się minutowy rozkład toku lekcyjnego z uwzględnieniem wszystkich grup. — Nie znaczy to, że należy się trzymać niewolniczo podanego wzoru; tam np. gdzie warunki po temu nie odpowiadają, można sobie niektóre grupy połączyć, jak ćwiczenia równoważne i tułowia, — naprzemianstronne z zaczepno-odpornemi, albo też zastosować zabawy i gry ruchowe, któreby odpowiadały tym grupom. — Nie będzie błędu, jeżeli ktoś zastosuje ćwiczenia prostujące po ćwiczeniach w podporach i zwieszeniach, a równoważne przed zwieszeniami. Należy jednak przestrzegać, aby przodownicy nie stosowali jednostronnie tylko ulubione przez siebie grupy ćwiczeń, opuszczając inne, ze szkodą dla ćwiczących.

1)	Pochód ze śpiewem i ćwiczenia wstępne . .	5—8 min.
2)	Ćwiczenia prostujące	2—3 min.
3)	Ćwiczenia w zwieszeniach i podporach . .	10—30 min.
4)	Ćwiczenia równoważne	2—3 min.
5)	Ćwiczenia tułowia	5—6 min.
6)	Chód i bieg	3—6 min.
7)	Ćwiczenia naprzemianstronne	3—4 min.
8)	Ćwiczenia zaczepno-odporne	3—5 min.
9)	Skoki	8—10 min.
10)	Ćwiczenia końcowe i pochód ze eśpiewem . .	4—5 min.
		45—80 min.

Jeżeli w pierwszym przypadku pominiemy ćwiczenia rzędowe, których czas trwania wynosi 5 minut, otrzymujemy lekcję szkolną 45-minutową. W Sokole natomiast nie musimy krępować się czasem, obowiązującym w szkołach i zależnie od warunków, możemy z pożytkiem dla młodzieży układać i stosować lekcje 60-minutowe.

W drugim przypadku, t. j. dla starszych, czas trwania lekcji powinien wynosić 1 godzinę 30 minut.

——:—:——

PROTOKÓŁ

z posiedzenia O. W. W. F. III. Okręgu, odbytego dnia 17 stycznia 1926 r. w Dębicy.

Obecni: Józef A. Zając, naczelnik okr., Roman Witek, sekr. okr. W. W. F. i naczelnicy: Lipski Ludwik z Baranowa, Figuła Zygmunt z Brzeska, Kopek Jan z Ciężkowic, Szczerba Jan z Dębicy, Rykała Jan z Dąbrowy, Weryński Ludwik z Mielca, Radoniewicz Józef z Pilzna, Bączyński Franciszek z Ropczyc, Żołądź Michał

z Tarnowa I., Smalec Jan z Tarnowa II., Sokołowski Juljan z Tuchowa i Wszołek Jan z Wojnicza.

Posiedzenie rozpoczęto o godz. 10 przedpoł..

Po powitaniu zebranych przez naczelnika Okręgu, konstatuje tenże, że z wyjątkiem Tarnobrzega reszta Gniazd są reprezentowane, jakoteż zaznacza, że reszta druhów obecnych na sali uważani są za gości i nie mają prawa głosownia.

Po odczytaniu protokołu z poprzedniego posiedzenia, który bez zmiany przyjęty został do wiadomości, poświęcił naczelnik wspomnienie pośmiertne ś. p. Szczęsnemu Rucińskiemu, naczelnikowi Dzielnicy, którego obecni wysłuchali stojąc, czem uczcili pamięć Zmarłego.

Następnie przedstawił naczelnik krótkie sprawozdanie z występów Okręgu III. na zewnątrz za rok ubiegły i zaznacza, że dokładne sprawozdanie z tychże przedstawi na Radzie okr. popoł. Zaznacza dalej, że przysposobienie wojskowe musi być bezwarunkowo w Sokole prowadzone, gdyż Sokół jako instytucja najdawniej uprawiająca ćwiczenia fizyczne, nie może się dać wyprzedzić innym organizacjom pod względem przysposobienia wojskowego, a ponadto powinien Sokół iść na rękę tak rządowi jak i wojsku, i wezwał obecnych naczelników do zdania sprawy z tych prac.

Druh Radoniewicz z Pilzna oświadcza, że przez miesiąc wrzesień i październik było prowadzone przysposobienie wojskowe, lecz po ostatnim rozkazie D. O. K. prace te przerwano. Obecnie czyni się starania, by do Pilzna dojeżdżał oficer nie z Rzeszowa, lecz z Dębicy.

Druh Weryński z Mielca zaznacza, że stan przysposobienia wojskowego przedstawia się tak samo jak w Pilznie, że broń, jaka była, zabrało wojsko z powrotem, a oficer instrukcyjny nie przyjeżdża z powodu braku funduszów na ten cel.

W Dębicy jest taki sam stan jak w Pilznie i Mielcu, a oprócz tego pracodawcy niechętnie odnoszą się do tych ćwiczeń i wzbraniają młodzieży rękodzielniczej brać udział w tych ćwiczeniach.

W Baranowie prowadzi się tylko ćwiczenia gimnastyczne, gdyż oficer instrukcyjny nie przyjeżdża.

W Ropczycach ćwiczenia wojskowe były prowadzone do późnej jesieni, obecnie przerwano.

(Powyższe Gniazda należą do D. O. K. Przemyśl).

W Tuchowie przysposobienie wojskowe odbywa się dwa razy w tygodniu.

W Brzesku przysposobienie wojskowe na razie nie jest prowadzone.

W Dąbrowie sytuacja obecnie się poprawiła. Uczęszcza na ćwiczenia 20 młodzieży ze szkoły dokształcającej.

W Wojniczu nie prowadzi się przysposobienia wojskowego, gdyż pracodawcy wzbraniają młodzieży uczęszczania na ćwiczenia.

W Tarnowie I. na razie nie prowadzi się przysposobienia wojskowego.

W Tarnowie II. ćwiczy 18 członków, przeważnie już wysłużeni wojskowo.

W Ciężkowicach nie prowadzi się żadnych ćwiczeń, z powodu braku naczelnika.

Po wysłuchaniu sprawozdań zawiadamia naczelnik, że kapitan P. K. U. Tarnów druh Żarek jest wybranym przez D. W. W. F. lustratorem tutejszego Okręgu sokolego i nie jest wykluczonem, że może zechce w tym roku przeprowadzić lustrację tych Gniazd, które uprawiają przysposobienie wojskowe. Wzywa przeto naczelników do podania dni i godzin, w których ćwiczy się przysposobienie.

Naczelnicy podają:

Dębica: czwartek od godz. 5—7 wieczór.

Pilzno: czwartek od godz. 6—8 wieczór.

Mielec: niedziela od godz. 2—5 popoł.

Tuchów: środa i sobota od godz. 2—4 popoł.

Nawiązując do powyższych sprawozdań, oświadcza druh Radoniewicz, że Sokół powinen się zająć przysposobieniem wojskowem. Społeczeństwo chwilowo odwróciło się od Sokoła, spodziewa się jednak, że to społeczeństwo nawróci się do Sokoła, gdy będzie widziało, że Sokół coś robi.

Stawia zatem wniosek, **by Związek sokoli odniósł się do Min. W. R. i O. P., aby w program nauki dokształcającej wstawiono przysposobienie wojskowe, chociażby kosztem innych przedmiotów.**

Naczelnik Zając przypomina, że zlot Dzielnicy krakowskiej odbędzie się w dniach 27—29 czerwca i że ćwiczenia układu dha Fazanowicza na ten zlot zademonstrowane zostaną po posiedzeniu. — Również zawiadamia, że należy ćwiczyć bieg na 100 m., rzut oszczepem, skok w dal, skok w wyż i rzut granatem.

W maju b. r. z okazji poświęcenia kamienia węgielnego pod budynek sokoli w Mielcu odbędzie się próba ćwiczeń wolnych i z pięcioboju, na której zakwalifikowani będą zawodnicy na zlot dzielnicowy.

Również przypomina naczelnik obowiązek prowadzenia dziennika ćwiczeń, którego podczas lustracji w żadnem z Gniazd nie spotkał. Także przypomina naczelnikom obowiązek przypilnowania przedkładania raportów przez sekretarzy Gniazd i wpłacania do Władz sokolich składek, na co się druh Żołądź, jako skarbnik okr., użala, że nie wpływają.

Także zauważa, że Gniazda powinne się postarać o przybory do strzelania izbowego u wojskowości.

Kładzie również na sercu druhom Naczelnikom, by przed 16-tym rokiem życia nie dopuszczali młodzieży do uprawiania sportów, a w pierwszej linji piłki nożnej i lekkiej atletyki, lecz dopiero po

uprzedniem kilkuletniem przygotowaniu, aby zdrowie młodzieży na szwank nie narażać.

Nastąpiły wybory naczelnika i 3 członków O. W. W. F. — Na 14 głosujących otrzymał na naczelnika okr. druh Zając 13 głosów, na członków O. W. W. F. dh Wojnas z Tarnobrzega i dh Szczerba z Dębicy po 13 głosów, dh Weryński z Mielca 9 głosów i dh Cholewski z Tarnowa 5 głosów.

Druh Wojnas z Tarnobrzega został również wybrany pierwszym zastępcą naczelnika.

Naczelnik dziękując za wybór, zaznajamia naczelników Gniazd z nowo uchwalonym tokiem lekcyjnym i zauważa, że instrukcja do tegoż opracowaną zostanie przez Z. W. W. F.

Demonstruje przy pomocy naczelników ćwiczenia wolne, podczas których druh Radoniewicz stawia wniosek odniesienia się do D. W. W. F., by skreślono ćwiczenia grupowe, ze względu na krótki czas do wyćwiczenia pozostający i ze względu na surowy materjał ćwiczących, którzy nie będą w stanie opanować nawet pamięciowo tych ćwiczeń, a pozostawić tylko ćwiczenia obrazowe.

Po przerwie objadowej demonstrowano ćwiczenia dalej, a po ukończeniu naczelnik podziękował uczestnikom za liczne przybycie i wezwał do intenzywnej pracy w Gniazdach.

Posiedzenie zamknięto o godzinie 3 po południu.

Roman Witek, sekr. okręg. **Józef A. Zając,** nacz. okręg.

——:—:——

WSPÓLNE ĆWICZENIA WOLNE DRUHÓW NA ZLOT DZIELNICY KRAKOWSKIEJ W 1926 ROKU.

OBRAZ I.

I. 1. Krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona skurcz (łokcie w dół, czubki palców dotykają barków),
2. krok prawą, lewa w zakroku na palcach, rzuć ramiona w górę,
3. krok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona skurcz,
4. przystaw prawą nogę, rzuć ramiona w bok.

II. 1. Zwrot dłoni w górę,
2. postawa na palcach, ramiona w górę,
3. podpór przysiadny (kolana na zewnątrz),
4. —

III. 1. Powstań, ćwierć obrotu w lewo na palcach lewej nogi, rozkrok w prawo, ramiona w bok,
2. skłon w dół skośnie na lewo, chwyt lewą ręką za lewą nogę obok kostek, prawą rękę dłonią oprzej o ziemię i podnieś tułów do poziomu,

3. powtórne pogłębienie skłonu w dół z oparciem prawej ręki dłonią o ziemię i podniesienie tułowia do poziomu,
4. jak 3.

IV. 1. Skłon w dół skośnie na prawo (nie prostując tułowia, przenieś go w skłonie w przód na prawo), chwyt prawą ręką za prawą nogę obok kostek, lewą rękę dłonią oprzej o ziemię i podnieś tułów do poziomu,
2. powtórne pogłębienie skłonu w dół z oparciem lewej ręki dłonią o ziemię i podniesienie tułowia do poziomu,
3. jak 2,
4. ręcc na biodra, wytrzymuj skłon w przód.

V. 1—3. powoli tułów prostuj.
4. —

VI. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok,
2. ramiona ugnij, ręce przed pierś, grzbiet,
3. ramiona wyprostuj w bok,
4. rozkrok w lewo, ramiona w dół i ręce na biodra.

VII. 1. Skłon w prawo w bok,
2. tułów prostuj i skłon w lewo w bok,
3. tułów prostuj i skłon w prawo w bok,
4. jak 2.

VIII. 1. Tułów prostuj przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok,
2. ramiona w dół i przodem w górę,
3. ramiona w dół i w bok,
4. ramiona w dół.

Obraz ćwiczy się cztery razy.

OBRAZ II.

I. 1. Zakrokiem prawej klęczka na prawem kolanie, ramiona w górę zewnątrz, dłonie w pięści,
2. —
3. powstań, wznieś prawą nogę w tył, ramiona w dół, ręce na biodra,
4. przenieś prawą nogę w przód i w bok, ćwierć obrotu w lewo na palcach lewej nogi (ruch nogi w bok należy połączyć z obrotem).

II. 1. Podpór przysadny jednonóż (lewe kolano na zewnątrz), noga wysunięta w bok,
2. —
3. podskokiem zmiana (przysiad na prawej, lewa noga wysunięta w bok), podpór przysiadny wytrzymaj,
4. —

III. 1. Rzutem nóg w tył podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych,
2. —

3. rzutem nóg w przód, podpór przysiadny, kolana na zewnątrz,
4. tułów prostuj, ramiona w bok.

IV. 1. Ramiona w dół,
2. powstań do postawy na palcach, ramiona łukiem bocznym w górę, uderzenie w dłonie nad głową,
3. postawa na stopach, ramiona łukiem bocznym w dół, uderzenie dłońmi o uda,
4. rozkrok w lewo, ramiona w bok.

V. 1. Ćwierć obrotu w prawo na piętach, klęczka na lewem kolanie, ramiona w dół i w górę zewnątrz, dłonie w pięści,
2. —
3. powstań, wznieś lewą nogę w tył, ramiona w dół, ręce na biodra,
4. przenieś lewą nogę w przód i w bok, ćwierć obrotu w prawo na palcach prawej nogi (ruch nogi w bok należy połączyć z obrotem).

VI. 1. Podpór przysiadny jednonóż (prawe kolano na zewnątrz), lewa noga wysunięta w bok,
2. —
3. podskokiem zmiana (przysiad na lewej, prawa noga wysunięta w bok), podpór przysiadny wytrzymaj.
4. —

VII. 1—4. Jak III. 1—4.

VIII. 1—3. Jak IV. 1—3.

Obraz ćwiczy się cztery razy.

OBRAZ III.

4. —

I. 1. Ramiona w górę,
2. ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół ruchem okrężnym w bok, wypad w prawo w bok, tułów prosty, zwrot głowy w lewo,
4. —

II. 1. Ugnij lewą i przenieś ciężar na lewą nogę, prawą nogę prostuj, lewe ramię w górę, zwrot głowy w prawo,
2. —
3. ćwierć obrotu w lewo do podporu leżąc przodem jednonóż, tułów i prawa noga w równej linji, palce rąk na równej linji z palcami nogi.
4. —

III. 1. Powstań, przystaw prawą nogę, ramiona w górę,
2. ramiona w dół i w bok,
3. ramiona w dół ruchem okrężnym w bok, wypad w lewo w bok, tułów prosty, zwrot głowy w prawo,
4. —

IV. 1. Ugnij prawą i przenieś ciężar ciała na prawą nogę, lewą nogę prostuj, prawe ramię w górę, zwrot gołwy w lewo,
2. —
3. ćwierć obrotu w prawo do podporu leżąc przodem jednonóż, tułów i lewa noga w równej linji, palce rąk na równej linji z palcami nogi,
4. —
V. 1. Wypad lewą w przód, prawa noga na palcach, prawe ramię w górę, lewe ramię w tył, prawe ramię, tułów i prawa noga w równej linji,
2. wypad prawą w przód, na znak, lewa noga na palcach, lewe ramię w górę, prawe ramię w tył, lewe ramię, tułów i lewa noga w równej linji,
3. przystaw lewą nogę, ramiona w górę,
4. —
VI. 1—4. Powoli ramiona w bok.
VII. 1. Zwrot dłoni w dół,
2—4. powoli ramiona w dół.
VIII. 1. Ćwierć obrotu w lewo, prawa w zakroku na palcach,
2. przystaw prawą nogę,
3—4. —

Obraz ćwiczy się cztery razy.

OBRAZ IV.

I. 1. Krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w bok,
2. krok lewą, prawa w zakroku na palcach, zwrot dłoni w górę,
3. krok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w górę,
4. —
II. 1. Unik lewą, ramiona w dół i w bok, grzbiet,
2—3. powoli wznieś lewą nogę do wagi, prawa noga ugięta, ramiona wytrzymaj,
4. —
III. 1. Wykrok lewą, klęczka na prawem kolanie, ramiona w dół i w przód,
2. lewa noga w bok na palce, ramiona w dół i w bok,
3. prawa ręka na biodro, zwrot lewej dłoni w górę i lewe ramię w górę,
4. —
IV. 1—3. Powoli skłon tułowia w prawo, lewe ramię, tułów i lewa noga w równej linji,
4. —
V. 1. Podpór klęczny jednonóż leżąc bokiem w prawo, lewe ramię łukiem do środka w bok, patrz w lewo,
2—4. —
VI. 1. Ćwierć obrotu w prawo do podporu leżąc przodem, przystaw prawą nogę,
2. —

3. ramiona ugnij (podpór leżąc przodem o ramionach ugiętych), wznieś prawą nogę w tył.
4. —

VII. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona prostuj do podporu leżąc przodem,
2. rzutem nóg w przód, podpór przysiadny (kolana na zewn.),
3. przysiad, ręce oprzej na kolanach,
4. —

VIII. 1. Powstań, rozkrok w prawo na znak, ramiona w bok,
2. ćwierć obrotu w prawo na pięcie prawej nogi, ramiona w dół i lewe ramię w przód stromo w górę, grzbiet,
3. lewe ramię w dół, postawa zasadnicza,
4. —

Drugi raz ćwiczy się powyższy obraz w przeciwną stronę, rozpoczynając wykrok lewą i t. d.

Uwaga: Obraz IV. ćwiczy się pod melodją: „Hej strzelcy wraz“ i po czterokrotnem przećwiczeniu obrazu zatrzymuje się postawę w takcie VIII. 2. przez cały czas przygrywki: „Hej trąb, hej trąb“. Na ostatni ton tejże przygrywki przybiera się postawę zasadniczą.

J. Fazanowicz.

—:—:—

L. 17. Tarnów, 18 lutego 1926.

Zwracamy uwagę na okólnik Zarządu Dzielnicy, rozesłany do wszystkich Gniazd, w sprawie obesłania kursów P. W., ogłoszonych przez D. O. K. Nr. V. z dnia 5 lutego 1926 pod L. 2516/wyszk.

Kandydatów należy zgłosić wprost do Dzielnicy, a oprócz tego do Zarządu Okręgu.

—:—:—

L. 18. Tarnów, 18 lutego 1926.

Przypomina się Zarządom Gniazd o obowiązku odbycia Walnych Zebrań najpóźniej w ciągu lutego. O każdem Zebraniu należy zawiadomić Zarząd Okręgu.

Witek Roman, sekr. okr. **Starostka Stan.** wicepr. okr.

Sprawozdanie z lustracji Gniazda Tarnów I. i ze Zjazdu Rady Okręgowej z dnia 17 stycznia b. r. zostanie umieszczone w następnym numerze.

Redakcja.

DZIAŁ DZIELNICY KRAKOWSKIEJ.

ZLOT
Sokolstwa Polskiego Dzielnicy Krakowskiej w dniach 27-29 czerwca 1926 r. w Krakowie.

Zarząd Dzielnicy krakowskiej uchwałą z dnia 8 grudnia 1925 r. powierzył Przewodnictwu Dzielnicy opracowanie szczegółowe programu zlotu. Na tej podstawie Przewodnictwo Dzielnicy ustaliło na posiedzeniach w dniach 18, 22, 29 stycznia i 5 lutego 1926 r. następujący program:

Pierwszy dzień poświęca się ćwiczeniom retrospektywnym, a drugi dzień ćwiczeniom nowym.

Program w ogólnych zarysach przedstawia się następująco:

Pierwszy dzień:

1. Hołd Rzeczypospolitej Polskiej, złożony przez ogół Sokolstwa i gości.
2. Występ oddziałów kolarzy z całej Dzielnicy krakowskiej.
3. Ćwiczenia retrospektywne Okręgów i Gniazd Dzielnicy krakowskiej, a to:
   a) ćwiczenia lancą,
   b) ćwiczenia maczugami,
   c) budowanie piramid wolnych i na drabinkach,
   d) ćwiczenia druhiń wywijadłem,
   e) ćwiczenia karabinem, ewentualnie kosą i ćwiczenia na przyrządach.
   f) ćwiczenia młodzieży męskiej i żeńskiej, przeplatane grami i zabawami.
4. Ćwiczenia wolne wspólne druhów (4 obrazy druha Fazanowicza).
5. Ćwiczenia wolne druhiń.

Drugi dzień:

1. Lekcja gimnastyczna (druhów, druhiń i młodzieży męskiej i żeńskiej).

2. Lekka atletyka.

3. Gry i zabawy druhiń i młodzieży żeńskiej.

4. Mecz piłki nożnej (rozgrywka dwóch najlepszych drużyn sokolich).

5. Ćwiczenia wojskowe.

6. Hołd Sokolstwa i zakończenie zlotu.

Uwaga: W pierwszym i drugim dniu wchodzą w program występy gości, a to między 2 a 3 punktem. (Dzielnice, z wyjątkiem krakowskiej, i inne Związki Sokolstwa Słowiańskiego).

Szczegóły programu w dniu pierwszym:

1. Hołd wykonany według projektu druha Wyrobka.

2. Kolarze wykonać mają musztrę wojskową na rowerach, a nie rej.

3. Goście: Rodzaj występu tychże ustali się po nadejściu zgłoszeń.

4. Lancami ćwiczy 64 druhów, wybranych z każdego Okręgu Dzielnicy krakowskiej po 10 druhów, w stroju sokolim i butach z cholewami. Ćwiczyć będą drugi obraz ze zlotu lwowskiego z 1903 r. (Ewentualną rezerwę do kompletu w razie braku lub wyeliminowania którego z druhów zapewni Sokół krakowski).

5) **Maczugami ćwiczy Okręg III. tarnowski** i to **obraz czwarty ze zlotu lwowskiego z 1903 r.** Liczbę ćwicz. ustalono na 64 druhów.

6. Piramidy wykona Okręg IV. nowosądecki i Okręg V. jasielski. Piramid będzie tylko cztery i to dwie piramidy wolne i dwie na drabinkach.

7. Ćwiczenia druhiń wywijadłem w liczbie około 100. Ćwiczą **drugi obraz ze zlotu grunwaldzkiego.**

8. Ćwiczenia na przyrządach druhów, równocześnie ćwiczenia młodzieży męskiej i żeńskiej. Druhowie zajmują pas wokoło boiska, zaś młodzież środek. Młodzież męska stronę wschodnią, młodzież żeńska stronę zachodnią boiska. Ćwiczenia druhów na przyrządach dowolne, lecz wzorowo wykonane.

9. Ćwiczenia wolne druhów..4 obrazy układu dha Fazanowicza. Wejście do ćwiczeń według projektu dha Holoubka.

10. Ćwiczenia wspólne druhiń, ułożone przez dha J. Kozłowskiego z Bochni. Wejście podobne jak dla druhów, ze zmianą według projektu naczelnika Dzielnicy dha Nowaka.

W dniu drugim:

1. Lekcja gimnastyczna (Okręg I. i VI.). Tok lekcyjny według wzoru przyjętego przez Związek, uchwalony na posiedzeniu Wydz. wych. fiz. Związku w dniu 2—3 stycznia 1926 r.

Punkt ten opracuje W. W. F. Dziel. przy pomocy dha Wyrobka. Ma on się składać z lekcji druhów, druhiń, młodzieży męskiej i żeńskiej. W lekcji druhiń i młodzieży żeńskiej przeważać mają pląsy o charakterze narodowym, o miękkich ruchach, łagodnej rytmice.

Lekcja chłopców z uwzględnieniem ławek, sznura, liny, żerdzi, oraz zabawy piłką i t. p.

Lekjca druhów z dodatkiem ćwiczeń systemu **Bukha.**

2. Lekka atletyka:

a) dokoła boiska biegi na 100 m. i rozstawny. (Stroje kolorowe; dla każdej drużyny inny kolor stroju);

b) w środku boiska, — wzdłuż dłuższych boków boiska południowego i północnego skoki w wyż i o tyczce;

c) w środku od zachodniego boku rzut oszczepem;

d) w środku od wschodniego boku pchnięcie kulą i rzut dyskiem.

(Wyniki końcowe ogłoszone będą publiczności).

(Przed zlotem, **w drugiej połowie maja**, odbędą się zawody okręgowe. Zawody te odbędą się w obecności delegata Dzielnicy. Najlepsi trzej zawodnicy wezmą następnie udział w występie lekkoatletycznym w czasie zlotu).

3. Druhinie i młodzież żeńska gry. Każde na jednej połowie boiska. Druhinie koszykówkę, dziewczęta siatkówkę i walkę narod.

4. Piłka nożna. Przed zlotem rozgrywka oddziałów sokolich Dzielnicy. W czasie zlotu wystąpią tylko dwie najlepsze drużyny.

5. Ćwiczenia wojskowe - według projektu dha Połomskiego. Do ćwiczeń tych stają druhowie Okręgu I., II. i VI. Ćwiczenia wojskowe stosowane.

6. Hołd Sokolstwa zakończy zlot.

Zawody odbędą się w dniu tym, w którym nie odbędzie się uroczysty pochód. Dzień ten zostanie później wyznaczony.

Pochód uroczysty oznaczony zostanie przez specjalną komisję zlotową, do której zaproszono osoby ze sfer obywatelskich Krakowa, władz wojskowych i komunalnych.

Msza polowa odbędzie się na Rynku głównym lub, o ile się na to władze zgodzą, na Wawelu, poczem hołd Sokolstwa prochom królów polskich i bohaterom, spoczywającym na Wawelu.

Do pochodu zaprosi się wszystkie pokrewne Towarzystwa i organizacje.

Na dzień 7 marca 1926 zwołuje się posiedzenie Wydziału Wychowania Fizycznego Dzielnicy do Krakowa.

Gustaw Holoubek, sekr. W. W. F. Dz.

Wydawca i nakładca: Zarząd III. Okręgu. — Redaktor odpow.: Stan. Starostka
Z drukarni J. Pisza w Tarnowie.